



## Kursplan Följsamhet

1 tillfälle (1,5 timme)

### Tillfälle 1:

- **Övning: Anpassa träningen efter Trafikljusmodellen** – Ett verktyg för att förstå och bemöta hunden i olika känslolägen. Modellen kategoriserar hundens känslotillstånd i grönt, gult och rött ljus, vilket hjälper hundägaren att anpassa träningen efter hundens trygghet och stressnivå. Genom att läsa av hundens signaler kan man skapa en trygg inläringsmiljö där hunden lär sig på sina egna villkor.
- **Övning: 80%-regeln i träning** – En riktlinje för att utvärdera hundens träning och känslomässiga tillstånd. Regeln hjälper hundägaren att avgöra om hunden är redo att gå vidare i träningen eller om övningen behöver justeras. Genom att säkerställa att hunden lyckas minst 80% av gångerna skapas en stabil och trygg inlärning.
- **Skapa en trygg miljö inför träning** – En övning som låter hunden utforska och bekanta sig med omgivningen i sin egen takt. Genom att ge hunden tid att acklimatisera sig innan träningen påbörjas skapas en trygg bas där hunden kan fokusera och lära sig på ett avslappnat sätt.
- **Hitta rätt belöning** – En övning där hundägaren får testa olika typer av belöningar för att identifiera vad som motiverar hunden mest. Genom att använda Trafikljusmodellen för att utvärdera hundens respons kan belöningen anpassas efter situation och behov för att skapa optimal inlärning.
- **Övning: Checka in hunden** – Denna övning hjälper dig att avgöra om hunden är motiverad för belöningen och redo för träning. Genom att observera hundens reaktion på belöningen får du en tydlig bild av hundens motivation innan träningen startar.
- **Övning: Är du redo?** – Denna övning hjälper dig att säkerställa att hunden är redo för träning genom signalen "Är du redo?". Genom att ge hunden tid och observera dess kroppsspråk och engagemang kan du avgöra om den är redo att påbörja aktiviteten.
- **Övning: Checka ut hunden** - Denna övning hjälper dig att tydligt markera att träningen är avslutad och ge hunden möjlighet till vila och återhämtning. Genom en konsekvent avslutningssignal säkerställer du en tydlig övergång från aktivitet till vila.
- **Trygg start och tydligt avslut** – Träningen blir mer effektiv om hunden förstår när den börjar och när den slutar. Denna övning handlar om att checka in hunden innan träning, använda signalen "Är du redo?" för att säkerställa att den är redo att samarbeta, och sedan tydligt avsluta träningen med en utcheckningssignal för att ge hunden möjlighet att slappna av.
- **Motivationsövning – Backa för uppmärksamhet** – Genom att använda rörelse och uppmärksamhetsljud kan hundägaren öka hundens engagemang och motivation. Övningen hjälper hunden att fokusera på sin förare och inleda ett samarbete på ett lekfullt sätt.
- **Övning: Återhämtning och vila** – En övning som låter hunden övergå från aktivitet till ett naturligt avslappnat tillstånd. Genom att erbjuda en trygg och ostörd miljö, där hunden får acklimatisera sig i sin egen takt, skapas en bas för effektiv återhämtning.
- **Betingning av belöningsignalen** – En grundläggande övning för att bygga upp värdet av belöningsignalen. Genom att konsekvent koppla signalen till en belöning lär sig hunden att förknippa signalen med något positivt, vilket förbättrar kommunikationen och samarbetet mellan hund och förare.
- **Bedöm belöningssignalens värde genom hundens respons** – En övning där hundägaren testar hur väl hunden har lärt sig belöningsignalen. Genom att observera hundens reaktion på signalen kan man avgöra om den behöver förstärkas ytterligare eller om den har blivit en tydlig förstärkning i träningen.



- **Gå fint i koppel med spontanbelöning** – En övning där hunden lär sig att hålla ett avslappnat koppel genom att belönas spontant när kopplet är slakt. Genom att belöna vid rätt tillfällen uppmuntras hunden att gå fint i koppel utan drag.
- **Kontakt på promenaden** – Hunden lär sig att självmant söka kontakt under promenaden. Genom att belöna hundens spontana ögonkontakt skapas ett naturligt samspel mellan hund och förare, vilket stärker samarbetet och gör promenaderna mer harmoniska.
- **Leende koppel** – En teknik för att uppmuntra hunden att hålla kopplet löst under promenader. Genom att belöna när kopplet är slakt och hunden går avslappnat skapas en positiv vana där hunden själv väljer att hålla kopplet löst.
- **Leende koppel mot mål** – En vidareutveckling av övningen "Leende koppel" där hunden får gå mot en belöning eller ett mål samtidigt som den håller kopplet löst. Genom att låta hunden belönas vid målet lär den sig att slakt koppel leder till positiva konsekvenser.
- **Backa – vänd upp – följsamhet** – En övning där hunden först får backa, sedan vända upp mot sin förare och därefter följa med i rörelse. Denna sekvens tränar hundens följsamhet och reaktionsförmåga på ett lekfullt sätt.
- **"Hjärntvätten" följsamhetssignalen** – En metod där hunden får lära sig att följsamhetssignalen alltid leder till något positivt. Genom att belöna varje gång signalen används skapas en stark association mellan signalen och belöningen, vilket gör att hunden svarar snabbt och villigt.
- **Backa – vänd upp – koppla på följsamhetssignalen** – En utveckling av föregående övning där följsamhetssignalen kopplas på i rörelsen. Hunden lär sig att följa signalen i olika situationer och kan smidigt anpassa sig efter förarens rörelser.
- **Byt sida** – En grundläggande övning där hunden lär sig att byta sida vid förarens ben. Genom att först leda hunden med en belöning och sedan introducera en signal blir hunden bekväm med att växla sida på promenader och i träning.
- **Byt sida med "Byt"-signal** – När hunden förstår sidbytet läggs signalen "Byt" till för att skapa en tydlig koppling mellan ord och beteende. Målet är att hunden ska kunna byta sida på signal, även utan visuell hjälp.
- **Byt sida i skarpt läge med "Byt"-signal** – En avancerad variant av sidbytet där hunden tränas att byta sida även i situationer med störningar, såsom vid möten med andra hundar eller människor. Genom att bygga upp övningen successivt kan hunden hantera svåra situationer med bibehållen följsamhet.